



LICHT

UND SEINE BEDEUTUNG FÜR UNS

Einst sprach GOTT: „Es werde **Licht**“ und es ward **Licht**.

Licht setzt seitdem die Lebens-Prozesse in Gang.

So hält die Natur mit der Sonne alles für unser Universum Notwendige bereit. Es wird uns ein äußerst umfangreiches Farbspektrum zur Verfügung gestellt, das dafür sorgt, dass z. B. unser Körper über die Augen und die Haut zu seinen Tätigkeiten angeregt wird und seine Aufgaben erfüllen kann. **Licht** regelt unseren Hormonhaushalt, den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Für den Erhalt unserer Gesundheit ist es besonders wichtig, dass wir uns aus diesen Gründen besonders oft in der freien Natur aufhalten.

Früher war dies durch die andersartige Berufsgestaltung selbstverständlicher als heute. Ein Arbeitsplatz „an der Sonne“ ist heute eher die Ausnahme.

75% des **Lichtes** nehmen wir über die Augen auf und ca. 25% über die Haut, die meist verdeckt und eingehüllt ist. Über die **Licht**aufnahme der Haut wird Vitamin D gebildet, das für den Aufbau und den Erhalt von Zahn- und Knochen-Substanz nötig ist.

Um möglichst viel **Licht** speichern zu können, ist es also von großer Bedeutung, auf unsere Augen zu achten!
Wir sollten ihnen möglichst häufig natürliches **Tageslicht** zur Weiterleitung an den Organismus anbieten.

Glas (von Fenstern, Autos, Zügen, Flugzeugen, Brillen usw.) oder durchsichtige Kunststoffe (wie z.B. Kontaktlinsen) behindern diese **Lichtzufuhr**, da sie ultraviolettes **Licht** sowie infrarotes **Licht** nicht passieren lassen- sie fehlen also für die Kommunikation mit unserem Natur-Organismus.

Gerade diese Spektren spielen aber für unser Immunsystem eine ausschlaggebende Rolle.

Gönnen wir dem Körper und der Seele sooft es uns möglich ist, das gesamte, je nach Jahres- und Uhrzeit sowie Wetterlage schwankende **Lichtspiel** der Natur - ohne Einschränkung!

Es ist eine Bereicherung!

Das Morgenrot ist z. B. der natürliche „Schalter“ für die Umstellung des Organismus von Nacht- auf Tagbetrieb. Ebenso ist der Sonnenuntergang für die Umstellung von Tag- auf Nachtbetrieb für alle Naturkörper ein wichtiges Signal.

Bei Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, fällt dieses natürliche Antriebs-System häufig aus. Auf Dauer kann dies dann zu Stoffwechsel- und Organstörungen führen.

Auch die Einführung der SOMMERZEIT stört den natürlichen Tagesablauf der Menschen sowie der Tiere, die sich in ihrer

Obhut befinden zusätzlich mehr, als wir für möglich halten.

Also, nichts wie hinaus in die freie Natur!

Jeden Tag eine halbe Stunde!

Licht schenkt Leben und Lebendigkeit!

Natürliches **Licht** schenkt uns natürliche, kosmische Ordnung.
Natürliches **Licht** regt die Selbstheilungskräfte an.
(Man könnte es mit der Qualität von Vollkornmehl vergleichen)

Wer z. B. ein natürliches Farbspiel in seinen 4 Wänden erleben möchte, der tünche diese mit Kasein- und Pflanzenfarben (gerollt, getupft, gewickelt oder gestrichen)
Im Wechsel der Jahres- und Tageszeiten wird er durch die **Lichtreflexionen** der Pflanzenpartikel täglich, stündlich vielfältige Farbveränderungen in seinen Räumen erfahren können.

Sonnenlicht fließt und strömt.

Sitzen wir hingegen in einem chemie-getünchten Raum hinter Fensterglas, vielleicht mit Brille und bei künstlicher Beleuchtung, so kann man sich nun gut vorstellen, was uns an lebenswichtiger Kommunikation abhanden kommt.

Kunstlicht flackert, macht teilweise hochfrequente, nicht für das menschliche Ohr hörbare Geräusche und schafft Disharmonien.

Unsere Kommunikation mit dem Kosmos erleidet dadurch ein nicht unerhebliches Defizit.
(Man könnte dies mit „totem“ Weißmehl vergleichen)

Die Natur -auch die unseres Körpers- ist jedoch stets bemüht, Ausgleich und Harmonie zu schaffen. Durch die zahlreichen Mangel- und Fehlinformationen wird sie leider ständig überstrapaziert und auf Dauer geschwächt.

Um hier Besserung und Linderung zu erreichen, haben Fachleute ein der Natur sehr nahe kommendes **Lichtspektrum** für Leuchtmittel entwickelt:

VOLLSPEKTRUM-LICHT

Selbst als Energiesparlampen sind diese erhältlich, mit den üblichen Gewinden E14 und E27 sowie als Leuchtstoffröhren.

Inzwischen gibt es auch Ärzte, die solche Speziallampen erfolgreich zur Behandlung von Depressionen, Neugeborenen-Gelbsucht, Diabetes, Hautkrankheiten und Grauem Star anwenden.

Diese Leuchtmittel sind eine Bereicherung für jeden Arbeitsplatz und Raum, besonders in der dunklen Jahreszeit.

Seit 1980 ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass in Firmen, in denen bei künstlichem **Licht** gearbeitet wird, durch den Austausch in Vollspektrum-Beleuchtung die Krankheitsquoten um ca. 50% reduziert werden konnten. Die Angestellten berichteten, dass sie selbst abends noch frisch und kaum ermüdet nach Hause gehen konnten.

Auch im eigenen Heim tragen Vollspektrum-Leuchtmittel zur Harmonisierung und besserer Konzentration bei.

Besonders geeignet sind sie im Bereich Küche, fürs Schminken, für Schreibarbeiten, Sticken, Stricken, für Kunstmaler oder Textil-Geschäfte –überall dort, wo naturgetreue Farbwiedergabe wichtig ist.

Drei weitere Faktoren zum Thema **Licht** sind noch zu nennen:

1. **Licht** in der Nahrung

Prof. Popp hat in den 70-er Jahren des 20. Jahrhunderts optisch nachweisen können, dass man die Hochwertigkeit von Nahrungsmitteln an der Menge der in ihnen enthaltenen „**Licht-Photonen**“ messen kann.

Diese **Lichtenergie** (=Kosmische Ordnung) nimmt unser Körper auf. Bei der Verstoffwechslung bleibt sie erhalten, während alle anderen unbenötigten Stoffe wieder ausgeschieden werden.

Wir sind also **Lichtsammler!**

2. Kunstlicht-Bräunung

Hier sind Zurückhaltung und Maß zu empfehlen.

Es sollten möglichst wenig UV-B-Anteile (Sonnenbrand-Auslöser) vorhanden sein (280-320nm) und es ist der entstehende Elektro-Smog im Kopfbereich zu bedenken.

3. Beleuchtung für Pflanzen und Tiere

Auch Pflanzen und Tiere leiden, wenn das natürliche **Licht** fehlt und Mangel- oder Fehlinformationen durch künstliche Beleuchtung zur Wirkung kommen.

Beobachten wir **lichtarm** gehaltene Pflanzen oder z.B. Kartoffeln im Keller, können wir beobachten, wie sie weiß und ohne „Ziel“ vor sich hin vegetieren. Fällt jedoch ein Sonnenstrahl auf sie, beginnen sie sich auszurichten, sie nehmen ihre eigene Struktur an, wachsen zielstrebig der Sonne entgegen und beginnen farbige Blätter, Blüten oder Früchte zu entwickeln.

Hieraus können wir erkennen, dass bei fehlendem **Natur-Lichtspektrum** eine Schwächung des Organismus erfolgt und Krankheitsanfälligkeit vorprogrammiert ist.

Natürliches **Licht** mit seinem lebendigen Farbspektrum ist die Quelle für gesundes Leben auf unserem Planeten. Es ist die Energie, die Leben in Bewegung setzt und es aufrecht erhält.

Schenken wir ihm (und dadurch uns) verstärkte Aufmerksamkeit!

Dadurch werden wir mit *Gesundheit* belohnt.

(Übrigens gab uns Jesus vor 2000 Jahren richtungweisende Worte zum Thema, als er sagte:

„wer am Tag wandelt, der strauchelt nicht, denn er sieht das **Licht** der Welt. Wer des nachts wandelt, der strauchelt, denn es ist kein **Licht** in ihm“)

In diesem Sinne

Ihre
Irene Hermeth

Quellen:

1. Eigene Erfahrungen

2. Buchempfehlungen:

„**Licht** schenkt Leben“, E. Brandmeyer/Dr. Med. Köhler

„Die Botschaft der Nahrung“ Prof. Popp

„Die Heilkraft des **Sonnenlichtes**“ Jakob Lorber